Oktober 2026

Wohnberatung MV
Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung

NEWSLETTER

Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung

Sicher und gemütlich durch den Herbst

Der Oktober bringt bunte Blätter, kühlere Temperaturen und kürzere Tage. Damit Sie auch in der dunklen Jahreszeit sicher unterwegs sind und sich zu Hause wohlfühlen, helfen bereits einige einfache Maßnahmen.

🍂 Sicher unterwegs – Stürze vermeiden

Nasses Laub, feuchte Wege und glatte Böden erhöhen im Herbst die Sturzgefahr. Tragen Sie deshalb feste Schuhe mit rutschhemmender Sohle und gehen Sie auf nassen Wegen besonders aufmerksam.

💡 Sehen und gesehen werden

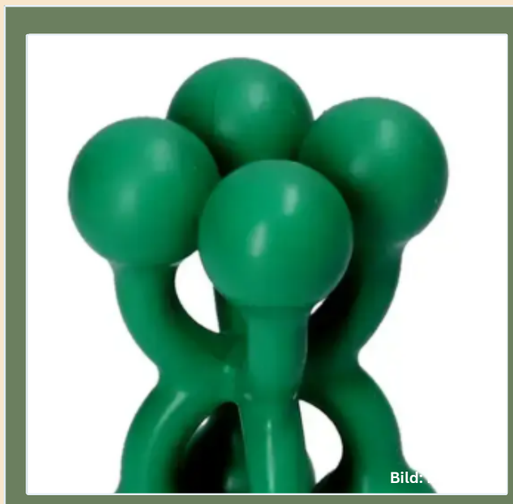
Wenn es früher dunkel wird, ist eine gute Beleuchtung besonders wichtig. Sorgen Sie dafür, dass Flure, Treppen und Badezimmer gut ausgeleuchtet sind. Bewegungsmelder oder Nachtlichter können zusätzliche Sicherheit bieten. Auch unterwegs braucht es Licht um z.B. unebene Bodenbeschaffenheiten besser zu erkennen. Dabei helfen z.B. aufladbare Fahrradlichter. Befestigt an Rollator, Gehstock oder Kinderwagen können Sie Schwierigkeiten leichter erkennen. Zusätzliche Reflektoren an Kleidung, Rollator, Rollstuhl oder Gehstock anzubringen helfen, früher erkannt zu werden.

🔥 Sicher und warm in die Heizsaison

Bevor die Heizperiode richtig beginnt, empfiehlt es sich, die Rauchmelder zu überprüfen. Lassen Sie Kerzen niemals unbeaufsichtigt brennen und halten Sie bei elektrischen Heizgeräten ausreichend Abstand zu Vorhängen, Möbeln und anderen brennbaren Materialien. So schaffen Sie Wärme, ohne unnötige Risiken einzugehen.
Heizen Sie Ihre Wohnräume bedarfsgerecht und lüften Sie regelmäßig kurz und kräftig. Halten Sie Heizkörper frei, damit sich die Wärme gut verteilen kann. Achten Sie auch auf ein angenehmes Raumklima und vermeiden Sie dauerhaft ausgekühlte Wohnräume! Dies kann nämlich Gebrechlichkeit fördern.

Unser Tipp: Nutzen Sie den Oktober für einen kleinen Sicherheitscheck. Schon wenige Veränderungen können helfen, Stürze zu vermeiden, die Sichtbarkeit zu verbessern und Ihr Zuhause sicher und gemütlich zu gestalten – für einen unbeschwerten Herbst!

Hilfsmittel des Monats:



Haltehilfe
“Gnubbel”

Bild: https://mr-flint.de/produkt/gnubbel-4-4/

Ob Gehstock, Regenschirm, Gartengerät oder Küchenschürze- mit diesem praktischen Alltagshelfer können Sie Haltemöglichkeiten für ihre Alltagsgegenstände an Tischkanten, Fahrrad, Rollator, Türklinken etc. schaffen. Flexibel einsetzbar, leicht zu transportieren und gerade für Personen mit Gehstock eine praktische Hilfe.

Workshops vor Ort

Sie würden in Ihrem Nachbarschaftstreff, Ihrer Selbsthilfegruppe oder in einem offenen Angebot gerne mehr zu Wohnraumanpassungen und der sicheren Lebensgestaltung im Alter erfahren?

Dann melden Sie sich gerne per Mail oder telefonisch und vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin für Ihre Einrichtung:

elisabeth.zwinge@med.uni-greifswald.de
(0)3834 86 4892



Außensprechstunde Greifswald

Treffpunkt Kirche
Lomonossowallee 55
17491 Greifswald

jeweils von 10-12 Uhr

10.11.26
15.12.26
19.01.27